

男子バスケットボール部 年間活動計画

顧問名 小暮一真・関川佳菜子

活動目標	<p style="text-align: center;">礼儀正しくどんなことにも 一生懸命取り組み 最後まであきらめずがんばろう！</p>												
	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所 ・内容など)		<p>【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:15 ◆放課後 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド</p> <p>【内容】 ハンドリング、フットワーク、 ツェメン、スリーメン、 シューティング、筋トレ、柔軟、 ランニングメニューなど</p>				<p>【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:15 ◆放課後(～新人戦) 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>◆(新人戦翌週～11月中旬) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00 ◆(11月中旬～11月末) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～16:30 ◆(12月中) ～16:30</p> <p>【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド</p> <p>【内容】 ハンドリング、フットワーク、ツェメン、 スリーメン、シューティング 筋トレ、柔軟、ランニングメニューなど</p>				<p>【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:15 ◆放課後(1月4日～中旬) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～17:30 ◆(1月中旬～1月末) 月 15:20～16:45 水、木、金 16:20～16:45 ◆(2月中) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00 ◆(3月中) 月 15:20～17:30 水、木、金 16:20～17:30</p> <p>【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド</p> <p>【内容】 ハンドリング、フットワーク、 ツェメン、スリーメン、 シューティング、筋トレ、柔軟、 ランニングメニューなど</p>			
休養日 オフシーズン		<ul style="list-style-type: none"> ・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・中間テスト5日前(5月) 				<ul style="list-style-type: none"> ・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・8月13日～16日 ・中間テスト5日前(10月) ・期末テスト5日前(11月) ・12月28日～1月3日 				<ul style="list-style-type: none"> ・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・12月28日～1月3日 ・学年末テスト5日前(2月) 			
参加予定大会 日程等		<p>4月中旬 スプリングカップ</p> <p>5月上旬 三芳町TO講習会</p> <p>6月中旬 学校総合体育大会</p> <p>7月下旬 審判講習会</p>				<p>8月上旬 夏季大会(未定)</p> <p>9月下旬 新人兼県民総合体育大会</p>				<p>12月下旬 三芳カップ</p> <p>日時未定 三芳町1年生大会</p>			
備考													